

**MASAT**  
**E**  
**PARANDALIMIT**  
**(8)**

## Masat e parandalimit

### **Si njeri që kam vuajtur dëmtim të palcës kurrizore, a duhet të shqetësohem për komplikimet e mundëshme?**

Dëmtimi I palcës kurrizore përndryshe nuk paraqet pengesë për të qenë I shëndoshë; sidoqoftë, është esenciale që të kuptohen mire problemet dhe komplikimet të cilat mund të lindin më vonë, me qëllim që të njihni sa më mire veten tuaj, të kujdeseni për shëndetin tuaj dhe të përmirësoni kualitetin e jetës suaj.

Kjo broshurë nuk ka për qëllim që t'ju alarmojë ose t'ju imponojë kufizime ose t'ju tregojë si të jetoni jetën tuaj. Në një fare mënyre, ka për qëllim t'ju informojë për trupin tuaj dhe më shumë për komplikimet më të shpeshta që lindin si pasojë e dëmtimit të palcës kurrizore: **disrefleksia autonome, problemet me rregullimin e e temperatures suaj trupore, spasticiteti, osteoporoza, kontraksionet dhe dhimbjet kronike**. Pasi që të lexoni këtë, ju do të jeni më mire të informuar për të ndërmarrë vendime më të qarta në situata të caktuara mjekësore dhe të jeni më vigjilent (të kujdesshëm) në parandalimin e komplikimeve dhe të qënit të shëndoshë.

Motoja juaj: parandalimi.

Mbani mend që ky është çelësi i cili do t'ju hapë horizonte të reja dhe do t'ju përmirësojë mbarrëvajtjen tuaj mendore dhe fizike.

.....

### **Disrefleksia autonome**

Ju dëgjoni mesazhin në sekretareshen e telefonit tuaj: “Mos haro Coco”. Jy e dini se kjo nënkupton se ju duhet të përgatisni ujin dhe ushqimin për papagallin tuaj.

Në janar, ju qëndroni i ulur dhe lexoni reklamën (shpalljen) për klubin Med. Papritmas ndjeni ngrohtësi dhe mendoni për oqeanin.

Jeni duke vozitur në rrugën kryesore kur vini re punëtorët nga departamenti i transportit dhe me dhimbje mendoni për vizitën tuaj të ardhshme tek dentisti.

Këto ngjarje, që në dukje nuk kanë të bëjnë me të, kanë diçka të përbashkët. Ata të gjithë dëshmojnë (vërtetojnë) për funksionimin e sistemit nervor autonom: qendra trupore për komunikim dhe rregullim. Në kuptimin e drejtpërdrejtë, fjalët “sistemi nervor autonom” nënkupton: sistemin nervor vetë-qeverisës. Prandaj, ne zakonisht nuk kemi kontroll mbi funksionet siç janë të rrahurit e zemrës, presioni i gjakut, lëvizja e ushqimit përmes traktit digjestiv (tretës) ose rregullimin e temperaturës sonë trupore. Kjo është shkaku pse sistemi nervor autonom gjithashtu quhet “sistemi nervor i pavullnetshëm”.

Përveç kësaj, ju sigurisht keni vënë re reaksionet pothuajse të përnjëhershme të sistemit nervor autonom në situatat emergjente, ndaj stresit ose kur ndieni dhimbje. Për tu pajisur

me energji shtesë, të nevojshme për tu përgjigjur situatave të tilla, vjen deri te rritja e frekuencës së frymëmarrjes suaj, ritmit të zemrës dhe shtypjes së gjakut.

Në personat e shëndetshëm, truri rregullon funksionimin e sistemit nervor autonom dhe mesazhet e tij transmetohen nga të gjitha nivelet e palcës kurrizore. Kur ndodh dëmtimi, atakohet sistemi nervor autonom, veçanërisht nëse dëmtimi ndodhet në nivelin T6 ose më lart.

### **Çka duhet të dij unë për disrefleksinë autonome?**

Disrefleksia autonome është reagim i egzagjeruar (i shtuar) i sistemit nervor autonom ndaj dhimbjes ose stimujve iritues (ngacmues) që haset nën nivelin e dëmtimit të palcës kurrizore. Ky refleks abnormal do të ekzistojë përderisa të jetë prezent irituesi (ngacmuesi). Për këtë arsye qëllimi primar i trajtimit është mënjanimi i stimulit përgjegjës për reaksionin disreflektiv.

Rreziku kryesor i disrrefleksisë është rritja e papritur e shtypjes së gjakut e cila mund të shkaktojë probleme më serioze siç është për shembull sulmet epileptike, aksidentet cerebrovaskulare ose vdekja e papritur nëse trajtimi nuk fillon menjëherë.

### **Si do ta njoh këtë?**

Ju jeni individ unik me nevoja të veçanta. Meqë ju bëheni të vetëdijshëm për mënyrën si trupi juaj reagon ndaj dhimbjes, ju do të jeni në gjendje të vini re çdo ndryshim madje edhe të parandaloni incidente mjaft shqetësuese. Këtu është paraqitur lista e simptomëve më të shpeshta të disrrefleksisë (hiperrefleksia):

- Shtypje e lartë e gjakut;
- Kokëdhimbje e fuqishme;
- Lëkurë e zbehtë nën vendin e dëmtimit të palcës kurrizore;
- Ritëm i ngadalësuar i zemrës;
- Skuqje e fytyrës ose e supeve, qafa dhe fytyra e mbuluar me njolla të kuqe;
- Djersitje profuze (e bollshme) nën vendin e dëmtimit të palcës kurrizore.
- Nauze;
- Kongestion nazal;
- Të pamur të turbullt;

### **Çka shkakton disrefleksinë autonome?**

Një ndër shkaktarët më të shpeshtë është distensioni (zgjerimi) i tepruar i fshikëzës urinare. Fshikëza juaj do të jetë e distensionuar nëse:

- Nëse kateteri juaj është i bllokuar ose i lakuar;
- Kateterizimet nuk janë mjaft të shpeshta;
- Nëse konsumimi i lëngjeve një kohë ka qenë mjaft i madh dhe nuk është pasuar me rritje të numrit të katetrizimeve.

Shkaktarë të tjerë të shpeshtë të disrefleksisë përfshijnë:

- Konstipacioni (kapsllëku) ose prania e sasisë së madhe të jashtëqitjes në rektum;
- Infeksioni urinar, gurët në fshikëz;
- Spazmat;

- Rritja e presionit që shkaktohet nga veshja e teshave të ngushta ose ndonjë situatë tjetër e papërshtatshme e shkaktuar kjo nga..
- Pozita të papërshtatshme të trupit;
- Intervenimet kirurgjike;
- Temperaturat ekstreme

Në femrat, gërçet menstruale, shtatzania dhe veçanërisht, kontraksionet gjatë lindjes mund të shkaktojnë disrefleksi.

Çka duhet të bëj?

Zgjedhja më e mirë është njohja dhe parandalimi i shkaktarëve më të shpeshtë të disrefleksisë. Ju duhet të njihni mirë këto rregulla, sepse ju jeni përgjegjës për të gjetur mënyrën se si duhet të kujdeseni për veten tuaj.

### **Parandalimi**

- Mbani dietë të shëndoshë;
- Vlerësoni aktivitetet e juaja në pajtueshmëri me nivelin tuaj të tolerancës.
- Ndiqni programin e rregullt për kontrollin e zorrëve dhe fshikëzës për të shmangur distensionin e fshikëzës dhe konstipacionin.
- Pastroni qesen urinare çdo ditë dhe kontrolloni pozitën e qeses dhe veçanërisht kur ndryshoni pozitën.
- në pikat e presionit kontrolloni lëkurën tuaj me kujdes, në mëngjes dhe në mbrëmje. Raportoni çdo ndryshim personit që kujdeset për ju (infirmieres, mjekut ose kujdestarit personal).
- Shmangni vendosjen e gjërave të nxehta ose shumë të ftohta në stomakun tuaj.
- Shmangni veshjen e rrobave, këpucëve të ngushta ose rrypave.
- Prisni thonjtë e këmbëve drejtë, rregullisht, duke përdorur gërshërë të mira.
- Ndiqni urdhërat e mjekut kur merrni barërat.

### **Çka të bëni në raste krizash**

Nëse keni arsye të mendoni se jeni në disrefleksi, menjëherë shtrihuni në krevat dhe mbani pjesën e sipërme të trupit tuaj në një kënd prej së paku 45 shkallë. Pastaj, mundohuni të përcaktoni shkaktarin dhe intervenoni në mënyrë të përshtatshme duke i kushtuar vëmendje këshillave vijuese:

- Nëse bëni vetë-kateterizim të kohëpaskohshëm ose nëse përdorni kateter të jashtëm (kondom), veni menjëherë kateterin dhe ngadalë zbrazeni fshikëzën.
- Nëse përdorni kateter të përhershëm, mbani kateterin në vend dhe shpërlajeni atë duke përdorur shiringë me 30 ml tretësirë krypore sterile. Nëse shpërlarja është e pamundur, mënjanojeni atë dhe zëvendësojeni me tjetër.
- Kontrolloni për të parë nëse kateteri është i shtypur ose nëse qesja e urinës është e vendosur keq dhe shkakton refluks prapa drejt qeses urinare. Repoziciononi qesen poshtë fshikëzës për të lejuar gravitetit të ndihmojë në drenazhimin e qeses.
- Përdorni pomadë(Nupercainal) për të mpirë rektumin. Kontrolloni rektumin duke përdorur lubrifikues të tretshëm në ujë dhe duke pasur kujdes mënjanojeni me dorë të gjitha materialet e forta nga rektumi.

- Kontrolloni lëkurën tuaj nëse aty është e pranishme ndonjë gërvishtje ose njollë. Dezinfektoni pjesën e pasme dhe mënjaroni presionin përmes ndërrimit të pozitave.
- Konsultoheni me mjekun tuaj.

Nëse ndonjëra prej këtyre procedurave është e vështirë për ju dhe simptomet e disrefleksisë nuk humbasin, duke qëndruar në pozitë ulur **MENJËHERË SHKONI NË DEPARTAMENTIN E EMERGJENCËS SË SPITALIT** .

Meqenëse disrefleksia autonome ndodh vetëm në njerëz me dëmtime të palcës kurrizore, për këtë arsye shoqëruesit ambulatorë dhe personeli i spitalit nuk kanë njohuri për këtë problem. Siguroheni që një anëtar i familjes suaj ose një shok të dijë të japë instruksione të veçanta mjekëve në dhomën e emergjencës në rast se ju jeni shumë i sëmurë për ti dhënë ato. Kur ndodheni në pavijonin e emergjencës është ide e mirë si për ju poashtu edhe për personat që ju shoqërojnë të specifikoni trajtimin e përshtatshëm për rastin e disrefleksisë tuaj. Gjëja më e rëndësishme është të mbeteni të qetë. Opcioni më i mirë për të penguar shkaktarët më të shpeshtë të disrefleksisë autonome është zbrazja e rregullt e fshikëzës dhe zorrëve.

### **Hipotensioni ortostatik (rënia e papritur e shtypjes së gjakut)**

Me përmirësimin e pavarësisë suaj fizike dhe me kthimin tuaj gradual në aktivitetet e përditshme, është e mundur që kur kaloni nga pozita shtrirë në pozitën ulur, shtypja e gjakut të ulet papritmas. Kjo mund të shkaktojë migrenë të butë, marramendje, dobësi madje edhe njolla të zeza në fushën e të pamurit.

Problemet e këtilla ngjajnë më shpesh gjatë muajve të parë pas dëmtimit. përmes trajnimit, në njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore hipotensioni humbet për shkak të përmirësimit të sistemit nervor simpatik. Sidoqoftë, problemet e këtilla mund të ndodhin gjithashtu kur ju jeni të lodhur ose pas sëmundjes. Meqenëse fenomenet e tilla janë mjaft të mundshme për tu shfaqur në të gjithë njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore, nëse dëmtimi është në T6 ose më lart jeni në rrezik më të madh nga rënia e menjëhershme e shtypjes së gjakut.

Pas dëmtimit të palcës kurrizore, diametri i enëve të gjakut në gjymtyrët e poshtme nuk ndryshon si më parë. Enët e gjakut zakonisht mbeten të dilatuara, e kjo shpjegon pse gjaku grumbullohet në regjionin e pelvikut ose në këmbë përderisa ju qëndroni ulur ose në këmbë, duke shkaktuar në këtë mënyrë rënie të shtypjes së gjakut. Mbajtja e mbështetjes speciale ose e lidhëses (shtrëngueses) së abdomenit do të parandalojë këtë anomali. Gjithashtu ide e mirë është të uleni ose çoheni ngadalë. Sidoqoftë, nëse ndodh rënia e shtypjes së gjakut derisa ju qëndroni ulur në karrocën tuaj, kërkoni nga dikush të mbajë fortë dorezat e karriges suaj dhe të shtrijë karrocën prapa deri sa koka dhe qafa juaj të jenë në pozitë horizontale me dyshtemenë. Kjo do të ngrisë shtypjen dhe ju shpejt do të ktheheni në normale. Pastaj, kthehuni ngadalë në pozitën ulur.

Problem tjetër i cili mund të shfaqet nga shtypja e ulët e gjakut është pakësimi i sasisë së urinës së prodhuar nga veshkët tuaja. Ju padyshim do të veni re se në qesen tuaj të urinës ka pak ose aspak urinë. Kur të këtheheni në pozitë ulur, qesja juaj e urinës do të mbushet përsëri, ngaqë pozicioni shtrirë është ai që bëri të rritet shtypja e gjakut. Kështu keni kujdes për qesen e urinës: mund të mbushet pasi që ju të ndërroni pozitën.

.....

### **Hiper / hipotermia**

Për të kuptuar rregullimin e temperaturës suaj trupore, krahasojeni atë me buxhetin tuaj. Ju e dini se sa e rëndësishme është të balancohi të ardhurat me shpenzimet. Në mënyrë të njëjtë, temperatura trupore është rezultat i balancit midis prodhimit dhe humbjes së nxehtësisë. Termostati në trurin tuaj është i rregulluar përmes sinjaleve që ai pranon nga trupi juaj dhe mjedisi, përmes sistemit tuaj nervor autonom.

Zakonisht, trupi ruan temperaturën e tij brenda kufinjve 36.1- 37.8 shkallë Celzius, varësisht nga temperatura e jashtme ose sasia e nxehtësisë së prodhuar nga trupi.

Kjo gjendje ndryshon pas dëmtimit të palcës kurrizore pasiqë, siç e dini, qarku i sistemit nervor autonom është i ndërprerë. Si rezultat i kësaj, temperatura juaj trupore ka mundësi më të madhe të luhetet varësisht nga temperatura e ambientit. Për këtë arsye, nëse ju qëndroni në dhomë shumë të ngrohtë, temperatura juaj mund të rritet dhe nëse ju qëndroni në dhomë të ftohtë, mund të ulet. Ekzistojnë dy komplikime të mundshme:

### **Hipertermia**

Hipertermia nënkupton ngritjen e temperaturës trupore e cila mund të prodhohet, për shembull, kur ju qëndroni të ulur në veturë e cila nuk ka klimë në një ditë të nxehtë të korrikut. Nëse trupi juaj është shumë i nxehtë ose nëse ju e gjeni veten tuaj në një zonë e cila është shumë e nxehtë, nxehtësi kjo e cila nuk mund të mënjahet nga trupi juaj përmes djersitjes, ju do të ndjeheni jokomod dhe i irrituar.

Për një rrezik të tillë do t'ju alarmojnë shenja dhe simptome të caktuara si:

- Lëkurë e kuqe, e nxehtë ose e thatë;
- Ndjenja e dobësisë dhe marramendja;
- Shiqim i turbulluar;
- Kokëdhimbja;
- Nauzeja;
- Temperatura e rritur;
- Rrahje të shpejta ose të çrregullta.

Kur jeni të ekspozuar temperaturave të larta është e rëndësishme që të bëni çdo gjë që është e mundur për të mënjeluar hiperterminë. Ekzistojnë disa mënyra që ju mund ti adaptoni me qëllim të redukimit të temperaturës suaj trupore:

- Kërkoni një vend më të ftohtë, me hije, ose përdorni pajisje e cila do të zmadhojë qarkullimin e ajrit, siç është freskuesja ose aer- conditioner (klimë).
- Veshni rroba të holla, me ngjyrë të hapur.

- Lyeni trupin tuaj me një përzierje ku gjysma është ujë e gjysma alkool (ose vetëm ujë) duke përdorur shishe spreji.
- Pushoni më shpesh dhe pakësoni aktivitetet tuaja në ditë të nxehta.
- Pini pije freskuese.

Si rezultat i ekspozimit në temperaturë shumë të lartë ekziston edhe një pasojë tjetër: raskapitje nga të nxehtit. Për të kuptuar këtë koncept, mendoni në vezën e cila është pjekur një kohë shumë të gjatë. Ajo digjet, thahet dhe humb lagështinë duke e bërë atë të mblidhet. Nëse nuk mënjanohet nxehtësia, veza do të vazhdojë të digjet derisa të mos mbetet asgjë. Në të njëjtën mënyrë, raskapitja shkaktohet si pasojë e humbjes së një sasive të madhe të lëngjeve të cilat shpiejnë në hipotension arterial (shtypje të ulët e gjakut). Lëkura juaj bëhet e ftohtë dhe e ngjithshme (e lagësht), nëse burimet tuaja energjetike janë shpenzuar.

Në anën tjetër raskapitja nga të nxehtit mund ti prijë goditjes nga të nxehtit. Gjendja e këtyllë është e rikthyeshme. Lëkura bëhet e nxehtë dhe e thatë, dhe sa herë të rritet temperatura trupore rrit rrezikun nga dëmtimi i përhershëm i trurit. Për këtë arsye, nëse temperatura juaj trupore është shumë e lartë dhe nuk mund të ulet në periudhë kohore prej 30 deri në 60 min, ju duhet të kërkonti ndihmë nga shërbimet emergjente.

Shumë kuadriplegjikë nuk djersiten, madje edhe në temperatura të larta. Në këtë mënyrë, ato janë madje edhe më të ndjeshëm, pasi që sistemi i brendshëm i ventilimit-djersitja-nuk funksionon.

### **Hipotermia**

Ekstrem tjetër është hipotermia. Ky term nënkupton temperaturën e ulët trupore që rezulton nga ekspozimi i gjatë ndaj të ftohtit. Disa nga simptomet që mund tua tërheqin vëmendjen për rrezikun se mund të ktheheni në copë akulli janë:

- Lëkurë e ftohtë;
- Humbje e lehtë e kujtesës;
- Dridhje (rrëqethje): mjaft e çuditshme, ju mund të keni përshtypjen se jeni mirë madje edhe pse më heret dridheshit nga të ftohtit.

E rëndësishme është të parandaloni mundësinë që trupi juaj të mos ftohet së tepërmi. Për të bërë këtë ju mund të:

- Hyni brenda;
- Veshni më shumë rroba ose veshje më të ngrohtë

Në rast hipotermie, mos bëni masazhë në pjesët e ftohta të trupit tuaj sepse mund të shkaktoni probleme në lëkurë. Në vend të kësaj, ndiqni sugjerimet vijuese:

- Mbuloni veten me më shumë veshje ose mbulesa;
- Bëni një dush ose banjë të ngrohtë dhe mbështjellni gjymtyrët tuaja me peshqir të cilin paraprakisht e keni njomur në ujë të nxehtë.

### **Kushtoni vëmendje të posaçme mërdhirjes!**

Ju mund të jeni në rrezik nga mërdhirja e vendeve të ndryshme nëpër trup madje edhe kur temperatura nuk duket se është aq e ulët. Kur është ftohtë, personat e shëndoshë në rast të tillë mund të lëvizin, ose mund të lëvizin këmbët me qëllim që të rrisin qarkullimin e gjakut. Por meqenëse paraliza ju pengon të bëni një gjë të tillë me këmbët dhe duart tuaja (dhe me gishtërinjtë tuaj nëse edhe ato janë të paralizuar), gjaku juaj qarkullon më ngadalë prandaj në këtë rast edhe temperatura jo aq të ulta mund të rrezikojnë indet nga mbërdhirja. Shenja e parë e ngrirjes është kur lëkura merr nuancë të kaltërt dhe bëhet më e zbehtë; pas kësaj ajo skuqet dhe plasaret lehtë. Plagët nga presioni zhvillohen më shpejt në pjesët të cilat janë të mbërdhira dhe nëse nuk trajtohen, marrin ngjyrë të zezë.

Për t'iu shmangur mbërdhirjes (ngrirjes), duhet të mbështillenit mirë dhe, kur është ftohtë ju rekomandohet të veshni tesha të lira (gjëra), këpucë me grykë dhe çorape të leshta si dhe dorëza nëse duart tuaja janë të paralizuar. Nëse bën shumë ftohtë, shmanguni ndejtjes së gjatë jashtë ose në veturë pa nxemje. Duhet të konsultoheni me mjekun tuaj posa të vini re pjesë të mbërdhira në trupin tuaj, meqenëse kjo është po aq serioze sa edhe djegia dhe mund të duhet më shumë kohë për tu shëruar nëse e krahasojmë me kohën e duhur për shërimin e plagës nga presioni.

.....

### **Osteoporozë**

Fqinji jonë, Getup Ango, është një paraplegjik aventurier. Çdo dimër ai e kalon në lundrim. Natën, ai ngre spirancën pranë bregut dhe flet nën drurin e palmës, duke u mahitur me bukurinë e natyrës dhe duke i lejuar ngrohtësisë së rrezeve të diellit ta zgjojnë atë në mëngjes. Afër përfundimit të pushimeve të tij, ai gjithmonë ruan pak kohë për ekspeditë. Dimrin e kaluar, gjatë qëndrimit të tij në Florida, miku ynë vendosi të vizitonte qendrën kozmike në NASA-s në Cape Canaveral. Ajo ishte një shëtitje mjaft interesante pasi që eksperimentet e kryera nga astronautët pas misionit të tyre të gjatë në orbitë, i mundësuan të mësojnë disa leksione mjaft të rëndësishme mbi efektet e gravitetit, stresin mbi kocka dhe osteoporozën. Kur arrin në aeroport, ai mjaft i entuziazmuar tregon për eksperiencën e tij.

Z. Ango rëfen si imobilizimi i parë dobësimin të kockave. Indi kockor fillon të humbasë pas qëndrimit të gjatë në shtrat, ose, tek astronautët, pas një periudhe të gjatë të qëndrimit të tyre në orbitë, ose tek njerëzit të cilët kanë pësuar dëmtim të palcës kurrizore. Kjo është rezultat, thotë ai, i asaj se indi kockor dhe qelizat janë të ndjeshme ndaj efekteve të gravitetit dhe stresit. Kur veprojnë këto forca kockat bëhen më të forta, dhe dobësohen kur forcat e tilla mungojnë, sikurse edhe në rastin kur ju nuk përdorni më gjymtyrët e juaja. Në fakt, kockat më të mëdha janë më të ndjeshme ndaj gravitetit dhe do të humbin shumë më shpejt kalciumin. Në gjymtyrët e paralizuar masa e kockave mund të zvogëlohet deri në 50%. Kjo fillimisht ndodh në pjesën e sipërme të femurit (në kofshë) dhe në pjesën e sipërme të tibias afër gjurit.



I hutuar nga biseda, Getup Ango fatkeqsisht godet pa dashur pjesën e sipërme të tibias, pranë gjurit, për banakut. Kjo është vetëm një aksident i parëndësishëm, vazhdon të shpjegojë ai.

### **Çka paraqet osteoporozja?**

Osteoporozja neurogjenike është ndodhi e zakonshme e njerëzve me dëmtim të palcës kurrizore. Karakterizohet me humbje të masës kockore si rezultat i humbjes graduale të përmbajtjes minerale të kockës: kocka bëhet më e hollë, më e lehtë, më poroze, më pak e dendur dhe për këtë arsye më e ndjeshme ndaj thyerjes.

### **Cilat janë pasojat e osteoporozës?**

Thyerjet e kockës janë problem primar që shkaktohet nga osteoporozja. Fatmirësisht, kjo nuk nënkupton se ju do të keni frakturë. Në fakt, vetëm 4 – 6 % e personave me dëmtim të palcës kurrizore pësojnë fraktura.

Le të kthehemi te fqinji ynë, disa orë pas takimit tonë në aeroport, ai ankohet nga nauzea (ndjenja e të vjellurit) spazma të dhimshme dhe temperaturë. Ekzaminimi mjekësor dhe rezatimi rentgenologjik konfirmojnë praninë e thyerjes. Për mikun tonë, si me të gjithë njerëzit me paraplegji, diagnostifikimi i thyerjes mund të jetë pak më i vështirë meqenëse simptomat nuk janë të njejta me të njerëzve të tjerë.

Në situatë të tillë, qëllimi juaj kryesor është të përmirësoni kapacitetin tuaj funksional, duke pasur në mendje se kockat shquhen me aftësinë shëruese dhe se mosbashkimi i fragmenteve kockore është i rallë. Në fakt, trajtimi i shpejtë i frakturës do t'ju lejojë të transferoheni nga shtrati juaj në karrocë, si dhe kthimin në punë dhe aktivitete. Nuk mund të shpjegohet se sa e rëndësishme është të kujdeseni për frakturën tuaj, përmes ndjekjes së rekomandimeve të grupit tuaj mjekësor, veçanërisht të lëvizni kyçet me qëllim të parandalimit të rigjeditetit i cili mund të shkaktojë vështirësi në lëvizjen dhe veshjen tuaj në të ardhmen.

.....

### **Spasticiteti**

Nëse kjo fjalë ju bën të mendoni për shpatën është pse ju keni gjetur ngajshmëri midis tehut dhe spasticitetit: ekstension (shtrirje) dhe kontraksion (mbledhje) i menjëhershëm i muskujve.

Diku rreth tre javë pas paralizës suaj, ju sigurisht do të veni re se pjesët e paralizuara të trupit tuaj lëvizin vetiu – si nga lëvizjet konvulzive të cilat ju nuk mund ti kontrolloni. Këto lëvizje të pavullnetshme të quajtura spazma ose spasticitet shkaktohen nga reflekset e reja të cilat zhvillohen nën nivelin e dëmtimit. Spasticiteti shfaqet në shumicën e njerëzve të cilët kanë pësuar dëmtim të palcës kurrizore.

## **Pse?**

Zakonisht, truri juaj mund të kontrollojë të gjitha lëvizjet e trupit tuaj por, meqenëse palca e cila transmeton mesazhet, është e dëmtuar, truri nuk mund të koordinojë lëvizjet e muskujve kështuqë ato ndodhin vetvetiu.

## **A paraqet kjo rrezik?**

Spasticiteti është thikë me dy tehe. Mund të jetë i dobishëm për ju por edhe mund të shkaktojë irritime të vogla ose dhimbje të brendëshme. Kryesisht, spasticiteti ndihmon në parandalimin e humbjes së indit muskular si pasojë e mungesës së ushtrimeve; ai mban në formë muskujt e fshikëzës, dhe të meshkujt, mund të shkaktojë ereksion spastik. Sidoqoftë, nëse dëmtimi juaj nuk është i rëndë dhe aktiviteti reflektor i palcës kurrizore është i dobët, atëherë këmbët dhe fshikëza juaj nuk do të jenë të ndikuara nga spasticiteti sepse palca përcjellëse nuk ka qenë e dëmtuar.

Disa njerëz me paraplegji ose kuadriplegji (gjithashtu e quajtur “tetraplegji”) zhvillojnë spasticitet më të rëndë i cili mund të shkaktojë shqetësime të mëdha gjatë transferimit dhe aktiviteteve. Ky lloj i spasticitetit gjithmonë shkaktohet nga komplikimet poshtë nivelit të dëmtimit dhe nëse kontrollohen nga momenti kur ato shfaqen mund të ndalohen (pengohen). Për të qenë të sigurtë, spasticiteti nuk është i lidhur vetëm me një problem dhe intenziteti i tij mund të ndryshojë nga një person te tjetri madje edhe brenda të njëjtës ditë. Faktorë të caktuar mund të acarojnë spasticitetin tuaj. Ja disa shembuj:

- Vendosja e keqe e trungut, duarve dhe këmbëve do të shkaktojë pika të presionit në lëkurën tuaj;
- Shtrengimi i këmbëve në këpucët tuaja;
- Lodhja;
- Konstipacioni (kapsllëku);
- Infeksionet;
- Ftohja;
- Ndryshimi i disponimit (morali i ulët, shqetësimi, frika, ankthi).

## **Kush janë alternativat e mia?**

Megjithëse trajtimi i spasticitetit shpeshherë është aventurë, vëzhgim, ngjarje (provë) dhe gabim mjaft personal, këtu janë dhënë disa sugjerime:

- Mbi të gjitha, ju duhet të adaptoni një stil të shëndoshë jete; kjo do të thotë, siguroheni se trupi juaj është i pastërt, ruani shprehi të mira të të ushqyerit dhe parandaloni infeksionet, konstipacionin dhe plagët.
- Keni kujdes pozitën tuaj dhe jeni të sigurtë që trupi juaj, këmbët dhe duart janë në pozitë të mirë.
- Pakësoni përdorimin e duhanit, alkoolit dhe shkallën e stresit.
- Vazhdoni me ushtrimet e rekomanduara nga grupi juaj për kujdes shëndetësor (ushtrimet për lëvizje, tendosje dhe të tjera).

Gjithashtu mund të ndihmojnë; le të përmendim si shembuj, akupunkturën, vizualizimin (përfytyrimin).

Gjithashtu është e mundur të zgjedhi nëse dëshironi të keni trajtim mjekësor ose kirurgjik. Barërat që përdoren më së shpeshti janë baclofen, periacin, dhe diazepam (valium). Infiltrimet e phenolit janë injeksione të substancave të cilat pjesërisht shkatërojnë nervin i cili lidh palcën kurrizore për muskujt spastikë. Gjithashtu, disa vite më parë, clonidine ishte prezentuar për trajtimin e spasticitetit, pompa intratekale e cila është e vendosur nga brënda pranë palcës kurrizore dhe çliron sasi të vogla të barit kur kjo është e nevojshme.

Ndërhyrja kirurgjikale përfshinë zgjatjen e tendineve dhe miotomi (prerje e muskujve) gjatë së cilës pritët trupi ose tendini i muskulit. Radikulektomia përbëhet nga prerja e një pjese ose prerjen e plotë të rrënjës së nervit.

### **Këshilla të tjera praktike**

Disa njerëz ankohen për spazma të fuqishme në këmbë ose shputa e cila mund të jetë mjaft turpëruese kur, për shembull, ata aksidentalisht e humbin këpucën e tyre dhe ajo fluturon në anën tjetër të dhomës. Për të shmangur këtë situatë, mund të vendosen kapëse te papuçëzat e karrocës suaj. Në vendin ku zakonisht ndodhet thembra e këpucës suaj mund të vendoset kornizë ose rreth pulpës së këmbëve mund të vendosen rripa të butë, që do të parandalojë fatëkeqësi të tilla. Nëse shputat tuaja kanë mundësi të rrëshqasin papritmas nga mbështetësja, ju gjithmonë mund të përdorni rrip për çdonjërën këmbë.

Disa njerëz me kuadriplegji ndjejnë spazma të fuqishme në kërdhokullat dhe këmbët e tyre që mund të hedhë ato jashtë karrocës. Frika dhe pasiguria provokojnë madje spazma më të fuqishme. Nëse ju keni këtë problem, do të ndjeheni më të relaksuar nëse në karrocën tuaj vendosni rrip rreth belit. Ju duhet të provoni lloje të ndryshme të rripave në ndejtëset e karrocës suaj të gjeni atë e cila ju përshtatet më së miri. Rripi i belit e cila ndodhet në vetura, për shembull, mund të ngjitet në karrocën tuaj dhe t'ju mbajë këmbët tuaja të mos rrëshqasin.

.....

### **Kontraktura**

Kur muskuj të caktuar të cilat kontrollojnë kyçet janë të paralizuara, këto kyçe mund të bëhen shumë rigjide për shkak të mungesës së lëvizjeve. Për shembull, një paraplegjik me dëmtim nën C5 mund të jetë në gjendje të afrojë (fleksojë) bërylin e tij por jo dhe ta shtrijë (ekstensionojë) atë. Prandaj, duhet të ndërmerren masa paraprake të veçanta për të parandaluar shkurtimin e muskulit, i cili do ta bëjë më të vështirë dhe më të dhimbshëm hapjen e bërrylit, madje me presion edhe më të madh.

Parandalimi i kontrakturës (shkurtimi i muskulit) është pjesë e rëndësishme e trajtimit tuaj e cila fillon në spital e që duhet praktikuar deri në fund të jetës. Një pjesë e rutinës suaj të përditshme do të përbëhet nga lëvizja e të gjithë kyçeve të të gjithë gjymtyrëve tuaja në çdo drejtim për të ruajtur fleksibilitetin e tyre; kjo mund të bëhet para çuarjes në

mëngjes ose në mbrëmje pasi të shtriheni. Nëse jeni paraplegjik, ju do të jeni në gjendje ti bëni vetë këto ushtrime, por njerëzit me kuadriplegji do të kenë nevojë për ndihmë. Është e rëndësishme që të lëvizni të gjitha kyçet – njerëzit shpesh i harojnë shputat; nëse ju nuk i lëvizni ato, ato do të bëhen rigjide dhe mund të dëmtohen kur ju veshni këpucët.

Ju duhet të shmangni lëniën e gjymtyrëve të paralizuar në pozitë të njëjtë për një kohë më të gjatë. Përderisa qëndroni në karrocën tuaj, gjatë gjithë kohës mbani gjunjtë dhe kërdhokullat tuaja në kënd të drejtë. Kur shtriheni, siguroheni që kërdhokullat dhe gjunjtë tuaj të jenë në vijë (pozitë të përshtatshme). Nëse keni spazma, ju duhet të vendosni këmbët tuaja ashtuqë ata të mbeten në pozitë të përshtatshme dhe ashtu që lëkura juaj të jetë e mbrojtur nga dëmtimet ose gërvishtjet. Kjo do të mbrojë këmbët tuaja nga zhvendosja e tyre nga spazmat gjatë gjumit. Nëse ju qëndroni në shtrat një kohë mjaft të gjatë, ndryshoni shpesh pozitën e kyçeve tuaja; për shembull, mbani drejt kërdhokullat tuaja kur pushoni në shpinë dhe i lakoni ato kur qëndroni të shtrirë anash.

Për njerëzit të cilët kanë spazma, shputat tentojnë të shtrihen poshtë dhe eventualisht të mbeten të fiksuara në këtë pozitë. Çdo ditë bëni ushtrime për nyjet e këmbëve tuaja dhe gjithashtu mbani shputat tuaja në kënd të drejtë me këmbët tuaja. Kjo është pozita më e mirë për to. Kur ju qëndroni ulur, shputat e juaja duhet të vendosen në mënyrë të rrafshhtë në pushimorën për këmbët (papuçëzën) e karrocës suaj; në shtrat, rekomandohet të keni jastëk ose panel të mbushur për të mbajtur shputat tuaja në pozitë të përshtatshme.

Siç e kemi theksuar më heret, zonat të cilat duhet të vëzhgohen gjatë kontrakturave në njerëzit me kuadriplegji janë gishtërinjtë, duart dhe krahët. Çdo ditë lëvizni krahët tuaja që ato të mos bëhen shumë rigjide. Mund të keni nevojë për ndihmë gjatë ushtrimeve të krahëve. Lëvizjet mësohen lehtë, çdo kush mund ti bëjë ato. Gjithashtu është ide e mirë të mbani ndonjë objekt në duart tuaja, i cili duhet të jenë pjesërisht i mbuluar me gishtërinj lehtësisht të kontraktuar.

Kurrizi juaj gjithashtu duhet të mbahet fleksibël; kjo do t'ju ndihmojë të jeni të balancuar dhe në formë. Përderisa nuk ju thuhet diç tjetër nga mjeku juaj, ju duhet të kryeni regullisht ushtrime të fleksionit për kurrizin tuaj duke u përkulur përpara ose anash deri sa të jetë e mundur. Në jetën e përditshme, ju mund të praktikoni këtë lloj të ushtrimeve të shkurtëra me nxjerrjen e këpucëve, marrjen e objekteve nga dyshemeja, etj...

Fatkeqësisht, kur kontraktura është në fazë të përparuar, indet rreth kyçit madje edhe kockat deformohen. Në këtë fazë, kontraktura nuk mund të korigjohet plotësisht. Por mos u dorëzoni, është më se e nevojshme të ruhet çfarëdo lloj lëvizje që ka mbetur në kyçe dhe të parandalohen deformitetet e tjera, përmes ushtrimeve pasive për lëvizje (këto janë lëvizje për kryerjen e të cilave ju ndihmon person tjetër ose që personi me paraplegji i bën përmes përdorimit të duarve të tij për ti lëvizur shputat). Vendosni kyçet në pozitë të kundërt prej asaj që ato kanë prirje të shkojnë (për shembull, nëse shputat e juaja janë të kontraktuara drejt dyshemesë, gjithmonë mundohuni të mbani ato në kënd të drejtë me këmbët tuaja).

Gështallat ndonjëherë janë ide e mirë për korigjimin e kontrakturave. Ato duhet të jenë të buta dhe nuk duhet të qëndrojnë në një vend më shumë se disa orë me qëllim të shmangies së rrezikut nga zhvillimi i plagëve nga presioni. Kontraktura që është shumë e përparuar mund të ketë nevojë për ndërhyrje kirurgjikale, por nëse ju ndërmerni masa paraprake posa të paraqiten simtomet e para, nuk mund t'ju ndodhë një gjë e tillë.

---

## **Dhimbja kronike**

Një kohë të gjatë, dhimbja është përshkruar si një sistem alarmi funksioni i të cilit është të tregojë sëmundjen ose dëmtimin të cilit i duhet trajtim. Kjo gjë është e vërtetë për dhimbjen e papritur ose dhimbjen me kohëzgjatje të shkurtër, që rezulton, për shembull, nga apendiciti, djegia, dhimbja e dhëmbit ose goditja e gishtit me çekiç. Por nuk është e vërtetë për dhimbjen e cila është kronike ose me një kohëzgjatje të gjatë. Me prezencën së saj konstante, megjithëse plagët dhe kockat e thyera janë shëruar, dhimbja juaj kronike nuk vepron si sinjal alarmi ose paralajmërim; është komplikim në vetëvete. Kjo është ajo çka i ndodhi Needs Pep.

Kur ajo ishte pranuar në emergjencë, Needs Pep vuante nga dhimbje e fuqishme në shumë vende për të cilat ajo më nuk ishte në gjendje të përcaktojë saktësisht origjinën e tyre. Çdo lëvizje, çdo ndryshim i pozitës madje edhe përpjekja për tu kollitur shkaktonte dhembje. Timi i specialistëve i treguan se dhimbja vjen nga frakturat e shumëfishta të femurit dhe të krahut të djathtë të saj, hernieve diskore, nervave të ndërprerë dhe djegieve në dy bërylat. Në atë kohë, dhembja qetësohej nga analgjetikët dhe anti-inflamatorët e ajo trajtohej për dëmtime të shumëfishta.

Pesë vite më vonë, Needs Pep është në shtëpi, e dekurajuar nga numri i trajtimeve të cilat ajo kishte marrë për tu çliruar nga dhembja e cila ende shfaqet tek ajo. Ata i kishin ofruar qetësim të shkurtër. Ajo thot se ajo ishte e raskapitur, e preokupuar nga lufta me dhembjen kronike deri në atë shkallë sa ajo kishte humbur çdo interesim për punë, ishte larguar nga rrethi shoqëror madje edhe nga familja e saj.

Për Needs Pep, si dhe për shumë persona të tjerë me dëmtim të palcës kurrizore, nuk ekziston zgjidhje magjike. Sidoqoftë, ekzistojnë periudha kritike të cilat duhet ndjekur për të mundur të njihni më mire veten tuaj dhe t'ia dilni mbanë me dhembjen. Përdorimi I medikamenteve siç janë analgjetikët ose anti inflamatorët dhe medikamentet të cilat stimulojnë relaksim do të ndihmojnë në arritjen e qëllimit tuaj.

Ndikim pozitiv gjithashtu kanë ushtrime të caktuara fizike, dhe, ashtu siç u cek edhe më heret, mënyra e shëndoshë e jetës gjithashtu do të ndihmojë në mbarëvajtjen tuaj.

## **Çka nënkupton dhembja kronike?**

Dhembja kronike mund të krahasohet me një vizatim (picture) abstrakt. Është interesante se nëse jeni midis një grupi njerëzish të cilët shikojnë në vizatimin, shpejt do të veni re se nuk ka dy njerëz të cilët e shohin atë në mënyrë të njëjtë. Esencialisht, kjo nënkupton

se nuk ka të vërtetë absolute. Në të njëjtën mënyrë, edhe mekanizmi I dhembjes kronike nuk është plotësisht e kupueshme dhe nuk ekziston definim I saktë për dhembjen pasi që ajo kalitet (modelohet) nga eksperiencat dhe cilësitë personale të cilat janë karakteristike në çdo individ. Sidoqoftë, ne e dime se ka shumë njerëz me dëmtim të palcës kurrizore të cilët vuajnë nga dhembja kronike.

Në përgjithësi, ekzistojnë tipe të ndryshme të dhembjes. Ndër shembujt më të zakonshëm janë: dhembjes muskulare, zakonisht e lokalizuar në vendet e dëmtimit dhe rrjedh nga dëmtimi I kockave dhe kyçeve; dhembja në trajtë shiriti e cila shfaqet në nivelin ose poshtë nivelit të humbjes së ndjeshmërisë; dhembja viscerale dhe dhembja radikulare; dhembja e imagjinuar në gjymtyrët e paralizuara dhe dhembja qëndrore e cila në përgjithësi është përshkruar si djegie dhe përhapet poshtë dëmtimit. Dhembja qëndrore zakonisht shkaktohet nga dëmtimi I rrënjëve të nervave, kockave dhe disqeve të shtyllës kurrizore.

Thjeshtë thënë, dhembja është gjithçka që ju ndjeni kur thoni se diçka ju lëndon (plagos).

### **Çka duhet bërë?**

Mos u dekurajoni! Mbani mend se qëllimi juaj është të mësoni të jetoni me dhembjen kronike për t'ia dilë mbanë sa më mirë që është e mundur, jo ta eliminoni ose “shëroni”. Bëhuni realë për qëllimet tuaja. Reduktimi I dhembjes nga niveli që ju pengon dhe që është intensive dhe e mprehtë, në shkallë e cila ende është e dhembshme por që nuk ju pengon në kryerjen e punëve ose aktiviteteve të lira, paraqet përparim. Këtu janë paraqitur disa dëshmi dhe disa sugjerime të cilat mund t'ju ofrojnë pak qetësim:

Si menaxher I një kompanie të madhe ndërkombëtare, sukcesi im shpesh ka qenë rezultat I një metode të organizuar që është bazuar në shqyrtimin, analizimin dhe planifikimin kreativ të veprimit. Për të përballuar dhembjen, eksperiencën time si menaxher e transferova në jetën time personale përmes shfrytëzimit të po të njëjtës strategji.

Këtu janë paraqitur disa sugjerime të mia:

Përpiloni planin e veprimit. Merrni një rol aktiv në punën e grupit multidisiplinor të specializuar për dhembjen kronike, shpesh të njohur si “dhembje klinike” në mënyrë që t'ju njohin më mirë. Një metodë e mirë është regjistrimi i intenzitetit të dhembjes çdo orë, gjithashtu edhe, pas dozimit të medikamentit tuaj, për të kontrolluar efektivitetin e tij.

Shënoni intenzitetin e dhembjes si dhe ushtrimet dhe aktivitetet e praktikuar çdo orë. Kjo do t'ju ndihmojë të identifikoni se çka ju ndihmon për të përballuar dhembjen tuaj dhe të identifikoni se çka e acaron atë. Regjistroni intenzitetin e dhembjes disa javë me rradhë dhe pastaj ndërprisni këtë dhe mendoni për gjëra tjera.

Emri im është Fulla Zest dhe ajo çka më ndihmon të jetoj me dhembjen time nuk është asgjë tjetër veçtë qëniet e përgatitur (e vendosur). Do të kisha dashur të ndaj me ju teknikat të cilat më ndihmojnë mua: mendoni më tepër për atë çka ju mund të bëni dhe jo për atë çka nuk mund të bëni. Nëse mendoni se mund të ngreni duart tuaja në një lartësi prej katër inç, vazhdoni dhe përsërisni ushtrimet derisa duart tuaja të arrijnë lartësinë prej katër inç e gjysmë. Kjo paraqet një progres!

Ndiqni kurse të cilat janë të përshtatshme për personat me paaftësi.

Adaptoni mënyrë të shëndoshë të jetesës: pushoni, mbani dietë të balancuar, higjienë të mire trupore, pakësoni përdorimin e barërave dhe konsumimin e alkoolit, kontrolloni vazhdimisht fshikëzën urinare dhe zorrët dhe mbi të gjitha, mos harroni të qesheni! Bashkangjituni ndonjë programi I cili ju duket se është fitimprurës për ju, siç është për shembull, fizioterapia, refleksologjia, akupunktura, masazhi, etj,...

Shfrytëzoni përparësinë e çdo gjëje që ju bëjnë të ndjeheni më mire, siç është banja e nxehtë ose të kënduarit.

Do të doja t'ju përcjell fjalët e zgjuara të gjyshes sime Nohurt Folong. Atë unë e konsideroj si këshilluese e madhe e orientit për dhembjen. Ajo beson se relaksimi është çels për kontrollimin e dhembjes. Disa njerëz e konsiderojnë si relaksuese shtrirjen në diell dhe dëgjimin e ndonjë muzike të qetë, kurse të tjerët preferojnë banjo në ujë me shkumë në dritën e butë të qirinjeve. Teknikat relaksuese na mësojnë si të relaksohemi kur kemi nevojë për këtë. Për të arritur këtë qëllim, duhet të plotësohen katër kushte:

- Pozita e përshtatshme (komode);
- Ambient që ndihmon relaksimin (largoni telefonin);
- Ndryshim të qëndrimit (shmangni çdo analizim, pesimizëm, etj...të cilat ju pengojnë të keni sukses);
- Përsëritja e ritualeve relaksuese siç është meditimi.

Duhet të praktikoni diku gjashtë javë rregullisht për të qenë në gjendje të relaksoheni automatikisht kur shfaqet nevoja. Këtë e filloni duke pasur parasyshë çdo pjese të trupit tuaj , duke filluar nga shputat e juaja lart drejt kokës, për tu relaksuar, qetësuar. Përdorni çdo fjalë që ju dëshironi, nuk ekziston ndonjë gjuhë e veçantë. Në lidhje me këtë temë në bibliotekën tuaj do të gjeni libra dhe kaseta të shkëlqyeshme. Kërkoni titujt vijues: vizualizimi (parafytyrimi), kontrollimi i dhimbjes, shërimi dhe meditimi. Mësuesit e Hatha Yoga gjithashtu janë burim i shkëlqyeshëm i personave në këtë lëmi.

Teknikë tjetër e cilat ka ngjallur interesim të madh në kohët e fundit është vizualizimi. Ato që praktikojnë këtë pranojnë se ju ndihmon në përshpejtimin e shërimit. Parafytyroni veten tuaj pa ndonjë dhembje. Parafytyroni vendet e dhembjes të mbuluara me ndonjë pëlhurë ë ngrohtë e cila e qetëson dhe mpinë dhembjen. Parafytyrimi gjithashtu ndihmon në shërimin e pagjumësisë. Paramendoni veten tuaj se jeni duke zbritur nga një kodër; numëroni nga 1 deri në 10 përderisa relaksoni çdo pjesë të trupit tuaj dhe vazhdoni numërimin duke shkuar drejt një gjumi të thellë, të relaksuar. Relaksimi gjithashtu mund të fillojë me një sinjal të thjeshtë ose me një imagjinim. Për shembull, çdo herë kur jeni duke shikuar në orën tuaj, merr frymë thellë përmes hundës dhe derisa nxjerrni frymën jashtë, ndjeni (shijoni) fillimin e një gjendje të qetë dhe të relaksuar. Ju gjithashtu mund të koncentrohemi në vendin e dhembjes. Për shembull, kemi dëgjuar nga një person e cila kishte vendosur të koncentrohet në regjionin sakral: ajo i parafytyronte se si kockat dhe muskujt e saj duke u rehatuar dhe duke u shtrirëgjatë kohës që ajo nxjerrte frymën.

Unë, Roger Goodtimes, kam mësuar të mendoj pozitivisht. Të menduarit pozitiv gjithashtu mund të përdoret për t'ju ndihmuar që në mënyrë efektive t'ia dilni mbanë me dhembjen. Në fakt kur ne shohim goten si gjysmë të mbushur në vend të asaj si gjysëm të zbrazët, do të thotë se mendojmë pozitivisht. Ata të cilët vuajnë nga dhembja kronike

shpesh janë janë viktima të vetë shkatërimit (vetë thyerjes). Më lejoni të shkund pak sa memorien tuaj! Për shembull, nëse I thoni vetes, “asnjëherë nuk do të mësoj të relaksohem” ose “asnjëherë nuk do të jemë në gjendje të çlirohem nga dhembja”, sigurisht se do të ndjeheni të stresur ose do të keni dhembje. Shembull tjetër janë mendimet të cilat zmadhojnë dhimbjen, siç janë, “ndej se si më shfaqet migrena, do të jetë më e vështira nga të gjitha që kam pasur gjer më tani. Jam kaq budallaqë, kjo gjithmonëmë ndodh mua. Asnjë tjetër nuk duron atë që duroj unë. Unë jam e dënuar”. Mendime të këtilla do të rrisin dhembjen tuaj. Në vend të kësaj thuani “unë do të kemë migrenë, por fakti se e fundit ishte mjaft e keqe nuk do të thotë se kjo e tanishmja do të jetë po aq e keqe sa e kaluara. Edhe pse më duket se kjo gjë më ndodh gjatë gjithë kohës, në realitet, më dodh mjaft shpesh por jo gjatë gjithë kohës. Unë nuk jamë e vetmja që vuaj nga kjo, kjo është kështu ngaqë asnjëherë nuk kam biseduar për këtë gjë me të tjerët të cilët vuajnë njëjtë sikur unë. Nuk ka ndonjë arsye logjike që të jemë e dënuar, prandaj për të zvogëluar dhimbjen do të përdori teknikat dhe diturinë të cilën e kam mësuar deri më tani. Do të shtrihem poshtë dhe do të dëgjoj një kasetë relaksuese ose diçka tjetër që do të më ndihmojë në relaksimim tim”. Mos i thuani vetes tuaj gjëra që nuk do t’ia lejonit dikuj tjetër t’jua thoshte në situatë të tillë.

Për mua, Philip Bell, triku është komunikimi. Ju duhe të flisni për problemet që janë të lidhura me dhimbjen kronike, për shembull, ankthin dhe depresionin. Shumë njerëz ndjejnë se biseda për dhembjen ndihmon në uljen e depresionit dhe ankthit. Shfrytëzoni përparësinë e ofrimit të përkrahjes nga familja, shokët, kleri, këshillëdhënësit etj. grupet e mbështetjes gjithashtu mund të jenë efektive.

Nëse nuk keni përkrahje nga familja ose partneri juaj, ose nëse jetoni I vetëm, kërkoni ndihmë në rivendosjen e komunikimit. Mbani mend se intenziteti I dhimbjes kërkon rol dhe përgjegjësi të re nga anëtarët e familjes. Kjo shkakton stres dhe kërkon adaptim. Prandaj mundohuni të zgjidhni problemet përmes komunikimit aktiv dhe dialogut me familjen. Këshillimi familjar mund tju ndihmojë shumë.

Emri im është Rosalind Ceramic dhe ju këshilloj të keni parasyshë aktivitetet e lira. Oh po. A e dini se koncentrimi në dhembjen tuaj mund ta vështirësojë edhe më shumë atë? Prandaj, shfrytëzoni çdo aktivitet që ju pëlqen i cili i kontribon relaksimit dhe pikëpamjeve pozitive. Ju mund të përdorni mjetet e këtilla për të menduar për diçka tjetër. Ashtu siç për mua është, vizatimi dhe rrobaqepsia për ju mund të jetë puna e dorës.

Lexoni për qëndrimet pozitive ose merrni ndonjë kurs mbi teknika të tilla. Njerëzit që kanë dhembje duhet vazhdimisht të mbrojnë veten e tyre për të qenë të kuptuar nga familjet, shokët, dhe mjekët e tyre. Të mos qenit të kuptuar nga të tjerët zmadhon stresin e për këtë arsye edhe dhembjen.

Për njerëzit të cilët kanë dhembje, hipnoza ose autohipnoza siguron rezultate të mira. Në bibliotekën ose librarinë tuaj do të gjeni kaseta të mira në këtë temë. Për këtë lloj trajtimi ju gjithashtu mund të konsultoheni me profesionistë.



Tani është rradha juaj! Nuk ka rëndësi se kush është strategjia juaj, por ajo çka është e rëndësishme është të jetoni jetën tuaj! Nëse duhet të zgjidhni midis vizitës së shokëve tuaj dhe ndejtjes në shtëpi, vizitoni shokët tuaj. Ju sidoqoftë do të ndjeni dhembjen edhe nëse mbeteni në shtëpi, por nëse shfrytëzoni rastin dhe vizitoni shokët tuaj ju do të korni të gjitha të mirat. Tërheqja i prin vetëm depresionit, mërzitjes dhe izolimit. Jeni realë, ju mund të bëni kompromis dhe të shkurtoni kohën e kaluar me shokët tuaj ose madje të ndryshoni llojin e aktivitetit. Keni besim në vete, shprehni dëshirat tuaja dhe lejoni të dijnë se çka ju dëshironi të bëni. Përcaktoni qëllimet reale për veten tuaj dhe ndërmerrni një rol aktiv në jetën tuaj.

Për shumë njerëz, kontrollimi i dhembjes është angazhim afat gjatë. Shumë njerëz si ju dëshirojnë t'ju bindin se edhe pas marrjes së këshillave profesionale ende ndjejnë dhembje, por gjithashtu ndjejnë se ato kanë kontroll më të madh dhe marrin pjesë aktive në jetë. Disa të tjerë thonë se kanë humbur plotësisht dhembjen. Çfarëdo suksesi që të keni, çfarëdo lloji dhembjeje që mund të keni, ne ju inkurajojmë që problemet e shkaktuara nga dhembja ti zgjidhni përmes kontrollimit të dhimbjes me çdo mjet të mundshëm.